

## Skrējiena “Apkārt Cēsīm”

### NOLIKUMS

**Mērķis:** Popularizēt skriešanu kā lietderīgu laika pavadīšanu bērnu, jauniešu un pieaugušo vidū.

**Uzdevumi:**

1. Noteikt ātrākos skrējējus 5 km un 10 km distancēs dažādās vecuma grupās;
2. Noteikt labākās komandas 10 km distancē;
3. Piedāvāt iespēju jaunākās paaudzes skrējējiem izskrieties bērnu distancē;
4. Veicināt veselīgu dzīves veidu, popularizēt Cēsu novadu kā sporta un aktīva dzīvesveida centru.

**Vieta un laiks** – Cēsu pilsētas ielas. Skrējiena starts Palasta ielā pie Pils parka, finišs – Pils parkā. Sacensību sākums: 2025. gada 26. aprīlī, plkst. 11.00 – bērnu skrējieni, 11:30 - 5 km, 12:15 – 10 km.

**Sacensību vadība** – Sacensības organizē un vada Cēsu novada pašvaldība sadarbībā ar sporta klubu „Ašais”.

Galvenais tiesnesis – Austris Āboliņš. klubs@sk-ašais.lv, mob.t. - 26 180 160

**Dalībnieki** – Skrējēji no Latvijas un citām valstīm sekojošās vecuma grupās:

Parkā izveidotā distancē (aptuveni 500m)	2015. gadā dzimušie un jaunāki
	5km
U12	2014. – 2015. gadā dzimušie
U14	2012. – 2013. gadā dzimušie
U16	2010. – 2011. gadā dzimušie
U18	2008. – 2009. gadā dzimušie
Open	Tautas grupa - Apbalvo tikai ātrāko kungu un ātrāko dāmu!
	10 km
S, V elite	2009. gadā (U18) dzimušie un vecāki
S, V40	1976. – 1985. gadā dzimušie
S, V50	1966. – 1975. gadā dzimušie
S, V60	1965. gadā dzimušie un vecāki

\*5km distanci drīkst veikt 2015.-2016. gadā dzimušie bērni, startējot OPEN grupā! Atbildību par spēju veikt 5km distanci uzņemas vecāki, vai organizācijas pārstāvis, kurš piesaka bērnu skrējienam!

**Sacensību noteikumi** – Sacensību dalībnieki skrien par iezīmētu (marķētu) trasi. Par distances īsināšanu (izskriešanu ārpus trases marķējuma, citu ceļu izmantošana), dalībniekam tiek piešķirta diskvalifikācija (DQ)! Ja dalībnieks nokavē sava skrējiena startu, laiks tiek ņemts kopš starta

signāla došanas ! Dalībnieka numuram jābūt piestiprinātam pie sporta (sacensību) kreklīņa priekšpusē ar četrām saspraudēm! Nedrīkst nolocīt numuru malas! Skrējieniem noteikts šāds laika limits: 5km 40 minūtes, 10km 1 stunda 30 minūtes. Organizatori apņemas nodrošināt laika elektronisku fiksēšanu, sacensību vadību, piemiņas medaļas izsniegšanu un drošību trasē šajos laika limitos.

**Dalībnieku numuri:** Piestiprināms atbilstoši vieglatlētikas noteikumiem - **pie sporta kreklīņa pie krūtīm ar četrām saspraudēm četros stūros!** Neievērojot šos noteikumus, sacensību organizatori negarantē rezultāta fiksēšanu!

**Sacensību trases** – 10km trase ir sertificēta. Sertifikāts apskatāms - [šeit!](#)

**Vērtēšana** - Katrā vecuma grupā un dzimumā uzvar dalībnieks, kurš uzrāda ātrāko distances veikšanas laiku noteiktajā distancē! Pārējie dalībnieki ieņem vietas, atbilstoši uzrādītajam rezultātam secībā no ātrākā uz lēnāko!

10 km distancē notiek cīņa komandu vērtējumā par ceļojošo kausu! Komandā 2 vīrieši un 1 sievietē. Uzvar komanda ar mazāko punktu summu. Vienādu punktu gadījumā augstāka vieta komandai, kurai augstākas individuālās vietas.

Uzmanību! Komandu pieteikums nosūtāms atsevišķā formā pie reģistrācijas! Komandu reģistrācija - [šeit!](#)

**Pieteikumi** – Pieteikšanās sacensībām un dalības maksas veikšana notiek elektroniski [www.apkartcesim.lv](http://www.apkartcesim.lv) līdz 2025. gada 24. aprīlim, plkst. 12:00! **UZMANĪBU!** Dalībnieku numuru izsniegšana sacensību centrā sacensību dienā, kā arī pie pils parka 25. aprīlī no plkst.16:00 - 18:00!

**Dalības maksa** - Dalības maksa par dalību sacensībās : Bērnu skrējieni – 5 eiro, 5km – 10 eiro, 10 km – 15 eiro. Pensionāriem - 12 eiro. Katrs finišētājs saņem piemiņas medaļu. Ja dalības maksa netiek samaksāta pēc reģistrācijas, dalībnieks netiek pielaists pie starta sacensībās! Ja dalībnieks nav ieradies un startējis sacensībās, dalības nauda netiek atgriezta.

**Apbalvošana** –

**Bērnu distancē:** Ātrākais zēns un meitene tiek sveikti ar atbalstītāju sarūpētām dāvanām. Uzmanību! Par uzvarētājiem tiek uzskatīti tikai tie, kas distanci veikuši paši saviem spēkiem (kājām)!

**5 km distancē:** 1.–3. vietu ieguvējiem katrā vecuma grupā, zēniem un meitenēm: īpaša skrējiena medaļa, atbalstītāju sarūpētas balvas, kā arī sporta kluba “Ašais” atbalstītāju sarūpētas naudas balvas (skatīt zemāk). Open grupas ātrākais kungs un dāma saņem atbalstītāju sarūpētas balvas.

**10 km distancē :** 1.–3. vietu ieguvējiem katrā vecuma grupā, vīriešiem un sievietēm: īpaša skrējiena medaļa, atbalstītāju sarūpētas balvas. TOP6 vīriešiem un TOP6 sievietēm saņem arī sporta kluba “Ašais” atbalstītāju sarūpētas naudas balvas (skatīt zemāk).

**Komandu vērtējumā 10km distancē** – ceļojošais kauss un kausu kopijas, kā arī dāvanu kartes no “Vecpilsētas kebaba” - 50 eiro vērtībā pirmajai vietai, 30 eiro otrajai un 20 eiro trešajai vietai. Komandu veido divi kungi un viena dāma!

#### **Naudas balvu sadalījums:**

5 km		10 km	
Vecuma grupa	Naudas balva	Izcīnītā vieta	Naudas balva (Sievietes, vīrieši)
U12/U14/U16/U18	30	1. vieta	250 eiro
U12/U14/U16/U18	20	2. vieta	150 eiro
U12/U14/U16/U18	10	3. vieta	100 eiro
		4. vieta	70 eiro
		5. vieta	50 eiro
		6. vieta	30 eiro

**Par skrējiena rekordu** 10km distancē tiek piešķirta papildu naudas balva **100 eiro!** Dāmām skrējiena rekords - 33:10, kungiem - 31:19!

**Tiesāšana** – Sacensības tiesā nozīmēta tiesnešu brigāde. Tiks izmantota elektroniskā laika uzņemšanas sistēma.

**Izmaiņas nolikumā** - Skrējiena organizatori ir tiesīgi veikt izmaiņas un papildinājumus nolikumā, informējot par to [www.apkartcesim.lv](http://www.apkartcesim.lv)

**Protesta iesniegšanas kārtība** – Protesti par rezultātiem iesniedzami rakstiskā veidā, ne vēlāk kā 30 minūtes pēc pēdējā finišējušā dalībnieka.

**Atbildība par disciplināriem pārkāpumiem** – Dalībnieki, kā arī to pārstāvji, kuri neievēro citu dalībnieku un klātesošo drošību, kā arī citādi traucē sacensību norisi, tiek diskvalificēti un izraidīti no sacensību norises vietas!

**Atbildība par veselības stāvokli** – Par sportistu veselības stāvokli (gatavību sacensībām) atbild sportista atbildīgā persona (komandējošā organizācija). Sacensību individuālie dalībnieki (bez atbildīgās personas) paši uzņemas atbildību par savu veselības stāvokli un gatavību sacensībām! Visi dalībnieki un to pārstāvošās personas apņemas ievērot valstī noteiktos drošības pasākumus saskaņā ar 2021.gada 28.septembra noteikumiem Nr.662 "Epidemioloģiskās drošības pasākumi Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai ". Ja epidemioloģiskās situācijas dēļ sacensības nevarēs notikt, tās tiks pārceltas uz vēlāku laiku.

**Publicitāte** – Piesakoties sacensībām, sacensību dalībnieks, to pavadošās personas (ģimenes locekļi, draugi) piekrīt uzņemt foto un video materiālu izvietojšanai skrējiena interneta vietnē un citos sociālajos tīklos, kā arī šo materiālu nodošanai citām publicitātes vajadzībām!